

MASSAGE CHAUFFANT AVANT L EFFORT

- Aromathérapie :

MASSAGE : 2 gouttes d'huile essentielle de [Romarin à camphre](#) + 2 gouttes d'huile essentielle de [Gaulthérie](#) + 5 ml d'huile végétale d'[Amande douce](#). Appliquer en massage doux avant un effort physique.

(sources : www.comptoiraroma.fr)

Pour toute information complémentaire venez nous voir !
D'une façon générale les huiles essentielles sont contre indiquées chez : la femme enceinte, la femme allaitant, les épileptiques, les enfants de moins de 12 ans.